

特定保健指導の対象となった方へ

健診結果、 そのままにするのはもったいない！

受診からもう一歩！未来の健康を守るために「今のあなた」に向けたお知らせです。

特定保健指導ってなに？

心臓や脳血管疾患の発症の危険性に気づき、生活習慣を見直すきっかけを作る約3か月間のプログラムです。

食事面・運動面の両方からの具体的な改善の取り組みを、保健師、管理栄養士等の専門職がサポートします！



特定保健指導の流れ

1

初回面談で
目標を設定

面談時間 20 ～ 30 分程度

1 日目

健康的な生活習慣を
専門職（保健師・管理栄養士等）
と一緒に考えます。

2

専門職のサポートで
目標に取り組む

面談や電話、手紙等で専門職
からのサポートを受けながら、
取り組みを3か月継続します。

3

取り組みの
成果を確認

3 か月後

面談や電話で、
あなたの取り組みの
成果を確認します。

特定保健指導の対象になる人は？

腹 囲

男性：85 cm以上

女性：90 cm以上

「内臓脂肪型肥満」の目安

BMI

25 以上

BMI(体格指数)

= 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

血 圧

収縮期血圧 130 mm Hg 以上
または
拡張期血圧 85 mm Hg 以上

脂 質

空腹時中性脂肪 150 mg /dl 以上
または
随時中性脂肪 175 mg /dl 以上
または
HDL コレステロール 40 mg /dl 未満

血 糖

HbA1c5.6%以上

追加
リスク

喫煙あり（上記リスクが1つ以上ある場合にカウント）

追加リスクが

1つ

1～2つ

2つ以上

3つ以上

動機付け支援

積極的支援

- ・ 高血圧・脂質異常症・糖尿病の治療で服薬中の方は、特定保健指導の対象にはなりません。
- ・ 65 歳以上の方は、積極的支援に該当する場合でも、動機付け支援となります。